

# 積雪・凍結による転倒に要注意!

9月24日に気象庁が発表した寒候期予報によると、この冬は冬型の気圧配置が強まり、降雪量も平年並みか平年より多い予想です。

積雪・凍結による転倒を防ぐには、次の2点が重要です。



## STEP 1 転びやすい場所を知る

徒歩であっても油断は禁物。以下の場所では雪が踏み固められ、特に滑りやすくなります。

### 横断歩道

白線は氷の膜がでやすいため歩かない



### マンホール・側溝のふた

きちんと足元を見て回避!



### バスの乗降場所

乗降は手すりにつかまり 慎重に



### 駅やお店の出入口付近

建物内外の出入口付近は転倒多発地帯



## STEP 2 転びにくい歩き方を知る

### 滑りにくい靴をはく

革靴、ハイヒールは危険です。柔らかいゴム底や、溝の深い靴(※)を着用しましょう。

※溝に雪が詰まると滑るので注意!



ゴム底靴

### 小さな歩幅でゆっくり歩く

小さな歩幅で、足の裏全体で着地し、ゆっくりと歩きましょう。そのためには時間に余裕をもった行動が不可欠です。

### 両手はあける

ポケットに手を入れたり、両手に物を持っていると、バランスを崩しやすく、転倒時に受け身がとれません。手袋を着用すれば転倒時の手の保護にもなります。

## 診療所ホームページはこちら ▶

診療所だよりのバックナンバーや診療所からのお知らせ等を掲載しておりますので是非ご覧ください。

▶ <https://aito-clinic.com/>



## 故事・ことわざで脳トレ!

- ① 困り果てた時に救われるたとえ ..... 干天の〇〇
- ② 真の名人はどんな道具を使っても立派に仕事をこなすたとえ ..... 〇〇筆を扱(えら)ばず
- ③ 失敗した者はそのことについて言い訳しないのがよい ..... 敗軍の将は〇を語らず
- ④ 盗賊・どろぼうのこと ..... 〇〇の君子

## 故事・ことわざで脳トレ!の答え

- ① 干天の慈雨(じう) ひでり続きの時に降る雨
- ② 弘法筆を扱(えら)ばず 弘法大師はどんな筆を用いても立派な文字を書いたことから
- ③ 敗軍の将は兵を語らず
- ④ 梁上(りょうじょう)の君子 転じて、ネズミのこと

## 編集後記

新しいスケジュール帳に日記を付け始めた長男に触発され、一念発起して10年日記を買ってきました。ちゃんとした日記を付けるのは小学生の時以来でしょうか。公私とも充実した10年間になるように、毎日欠かさず記録していきたいと思います。(Y.T.)